



TEČAJ ROLANJA V SEPTEMBRU

Vabimo vse otroke od 4. do 15. leta starosti, ki bi se radi naučili ali izpopolnili svoje znanje rolanja, da se nam pridružijo na tečaju rolanja v mesecu septembru.

Otroci bodo razdeljeni v male, po starosti in predznanju homogene skupine.

KDAJ?

Torek in četrtek od 18.00 ure do 19.00 ure.

Pričetek rolanja bo 6.9.2011.
Zaključek rolanja s podelitvijo diplom in nagrad bo 29.9.2011.

KJE?

Kolesarski poligon pri OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika.

CENA:

- 40 EUR

Drugi otrok iz iste družine ima 10 % popusta, 3. otrok pa 50 % popusta.

Vsi udeleženci morajo biti člani ŠD Vučko, letna članarina znaša 10 EUR (velja od 1.7.2011 do 30.6.2012).

PRIJAVE IN INFORMACIJE sprejemamo na 040 600 777 ali info@sdrvucko.com (ime in priimek otroka, rojstni podatki, kontaktni telefon in elektronski naslov) do ponedeljka, 5.9.2011 do 12. ure.

PROGRAM:

Začetni tečaj: pravilna uporaba in navajanje na opremo, obračanja na mestu, padanje in vstajanje, osnovni rolarski korak, zaustavljanje z zavoro in v travi, zavijanje, vožnja v drsalni tehniki, limonce, osmice, vožnja pod oviro ...

Nadaljevalni tečaj: vijuganje med stožci in raznimi ovirami, vožnja po klancu, vožnja in zaustavljanje na pesku, vožnja po eni nogi, limonce in osmice vzvratno, skoki, zavijanje s prestopno tehniko, opravljati različne naloge med vožnjo...

Izpopolnjevalni tečaj: obrat med vožnjo, zaustavljanje z obratom, T zaustavljanje, zavijanje s prestopno tehniko nazaj, skoki z obratom za 180, hokej na rolerjih, ravnotežne drže (polklek, kanonček, peta-prsti, prsti-prsti), vožnja po strmejših klancih, terenske vožnje daljših razdalj) ...

Vsi vadeči potrebujejo opremo za rolanje: rolarje, čelado, ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Uporaba zaščitne opreme je obvezna!





Poleg tega pa priporočamo, da imajo otroci s sabo negazirano pijačo.